Lucullus Succulus

www.lucullus-succulus.com

Faites la cuisine avec vos enfants et Lucullus Succulus

17 recettes à faire toi-même !

en cadeau

JoJo Tambouille fête Noël !

Promenons-nous sous les châtaigners

Fais un caramel renversant !

DOSSIER : Par ici la BONNE SOUPE !

Magazine trimestriel

N°8 - hiver 2009/2010 - Janvier - Février - Mars 2010 - France : 5,50 € - Suisse : 11 CH - Belgique : 6 €

L 17706 - 8 - F: 5,50 € - RD

Tombe dans la marmite du bon mot et de la rigolade.
Remue ces blagues dans ta mémoire et sers-les à tes copains !!!

Deux types sont à table.
L'un d'eux lève la tête et voit l'autre avec des bananes dans les oreilles.

- Eh, vieux, t'as des bananes dans les oreilles !
- Quoi ?
- T'as des bananes dans les oreilles !!
- Parle plus fort, j'entends pas : j'ai des bananes dans les oreilles !!!

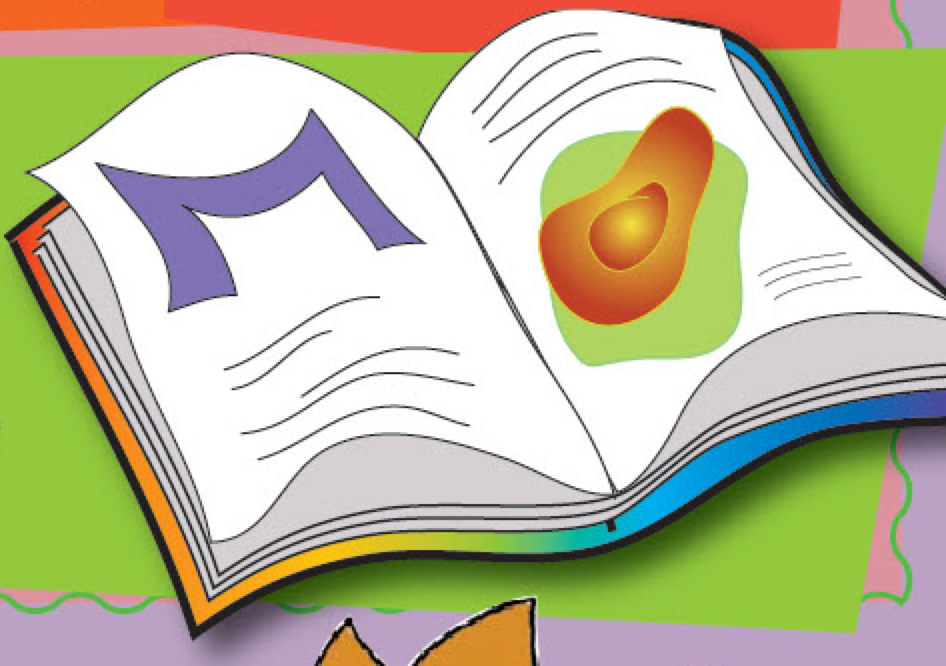
- Moi, quand je bois du café, je n'arrive pas à dormir.
- Tiens ! Moi, c'est l'inverse.
- Ah oui ?
- Bah oui, quand je dors, je n'arrive pas à boire de café !

Imagine que tu es sur une île déserte et que tu as 9 carottes. Comment les fais-tu cuire ?

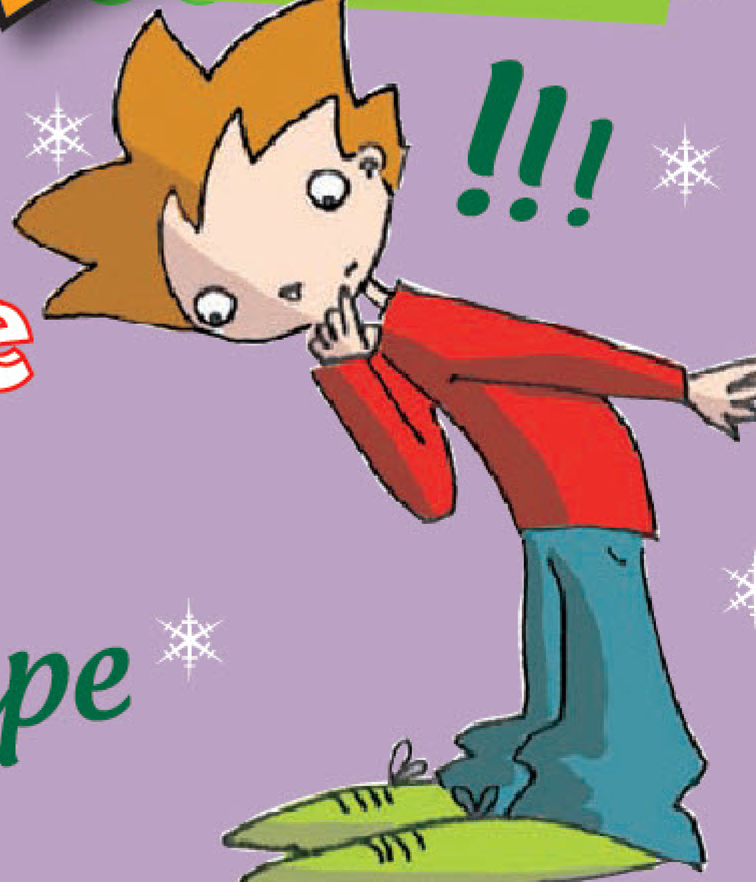
Rép : Tu enlèves l'une des carottes : parce qu'alors, les carottes sont qu'huit... !

M

- Maman, comment on fait pour chercher un mot dans le dictionnaire ?
- C'est simple : par exemple, pour mangue, tu regardes à la lettre « m ».
- Et pour épinard, je regarde à « j'aime pas » ?



Jojo Tambouille fête Noël en grande pompe



Lucullus Succulus

Bien se nourrir
Y prendre plaisir
Découvrir et fabriquer
Partager et se découvrir

Prêtons attention à la sécurité des enfants

Bouillant, brûlant, glaçant, tranchant, la cuisine est un lieu et une activité qui demandent une attention constante. Lucullus Succulus est un magazine pour enfants, c'est certain. Mais les activités qu'il propose doivent nécessairement être encadrées par des adultes responsables afin de prémunir les enfants contre tout accident. Les adultes doivent réaliser les actions les plus délicates et montrer aux petits comment éviter l'accident, comment prendre des précautions : l'usage du gant de cuisson, la bonne tenue du couteau, le manche de la casserole ou de la poêle tourné vers l'intérieur de la plaque de cuisson et l'eau bouillante immédiatement vidée dans l'évier afin d'éviter un mauvais geste d'un autre petit. Tout cet apprentissage leur sera utile dès maintenant comme pour leur vie entière et les responsabilisera de façon intelligente : pas dans la peur, dans la maîtrise du risque.

Lucullus Succulus est un trimestriel édité par assara, SARL au capital de 7700 euros, siège social : 24 rue d'enghien 75010 Paris - Tél. : 01 48 05 19 80 - Siret : 497 617 571 00037 - N° TVA intracommunautaire : FR27497617571 - Gérante : Christel Monge.
Comité de direction : Julia Cavanna (coordinatrice) - Florence Lamy (associée) - Christel Monge (directrice de la publication et de la rédaction)
Directrice de la publication et de la rédaction : Christel Monge c.monge@lucullus-succulus.com
Coordination générale et site internet : Julia Cavanna j.cavanna@lucullus-succulus.com
www.lucullus-succulus.com
Webmaster : ior
Recettes et stylisme photo : Boubou
Ont participé à ce numéro : Antoine Butler - Margaux Butler - Sébastien Debellut - Karine Fatiga - Marina Hossine - Victoire Landreau - Clémence Pain - Arthur Pereira - Jérôme Prioux (École de cuisine Alain Ducasse)
Création graphique : assara
Photos : I. Dorpe/Studio 1+1 - assara - istockphoto.com - Cica - Fleurons d'Apt - DR
Illustrations : Constance Allain - Boubou - Christel Dumas - Flo Lamy - Élise Langellier - Audrey Vallée - Pauline Vinçon
Service abonnement : abonnement@lucullus-succulus.com
Régie publicitaire et promotion : nous contacter
Photogravure : Graph 2000 (61) Argentan
Impression : Graph 2000 (61) Argentan
Service ventes et réassort (réservé aux dépositaires de presse) : Kap'Média - 04 76 06 38 44 - **Diffusé par MLP**
ISSN : 1963-2223 - Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. **Dépôt légal :** à parution
Commission paritaire : 0610K89571
Tous droits de reproduction réservés sauf autorisation écrite préalable.
Ce numéro comporte dans tous ses exemplaires un cahier central détachable de 24 pages « Jojo Tambouille fête Noël ».
© Lucullus Succulus 2010.
Merci au Cica, aux Fleurons d'Apt.

PEFC/10-31-1209

Lucullus Succulus, la formule magique de l'hiver !

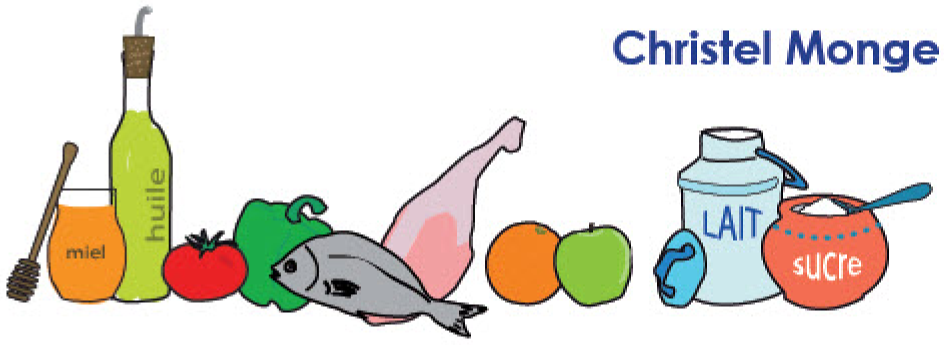
Qui dit hiver, dit froid, frimas, gros pulls, cheminées garnies de bûches et… soupes fumantes. Dans des bols ou des assiettes, des soupières ou des verrines, les soupes se dégustent sous toutes leurs formes : potage, velouté, bouillon, consommé, bisque, régalez-vous en mangeant des soupes aux petits légumes, des bouillons de viande ou une bisque de poissons. Et pour étonner tout le monde, déclinez la soupe sur un mode sucré !

Mais l'hiver, c'est aussi la saison des cadeaux : Lucullus Succulus est très fier de vous présenter Jojo Tambouille et de vous offrir ses premières aventures dans ce numéro. Retrouvez notre petit explorateur dans le carnet détachable au centre du magazine et partez sur la piste du Père Noël à ses côtés. Curieux de tout et entouré de sa bande de copains, Jojo Tambouille fête Noël !

Lucullus Succulus vous raconte aussi l'histoire des fruits confits, du clou de girofle et de la crêpe Suzette. Et vous propose de jouer avec un cochon de lait…

Alors, régalez-vous et multipliez les saveurs, bien au chaud dans votre cuisine !

Christel Monge



erratum : mille excuses, contrairement à ce que nous avons écrit dans le numéro précédent sur la pomme de terre, il n'y a pas de fromage dans la recette originale du gratin dauphinois.

index des recettes

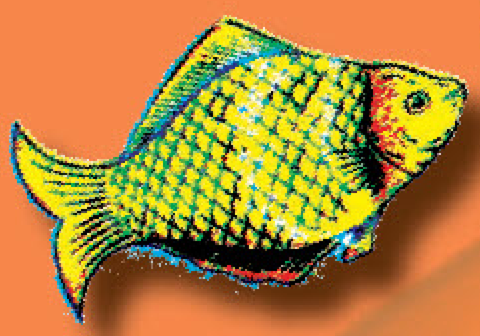
Des étoiles indiquent le niveau de difficulté et te guident dans le choix des recettes que tu veux réaliser...

RECETTE RECETTE

★ fastoche

★★ moyen dur

★★★ plus dur



Bouillon de volaille filé – p. 13 ★

Crème renversée au caramel – p. 22 ★★

Foie de veau au vinaigre balsamique et à l'orange – p. 31 ★★

Gâteau de crêpes aux pommes – p. 24 ★★★

Nuggets de poisson – p. 25 ★★

Rôti de porc au lait – p. 28 ★★★

Smoothie vitaminé – p. 30 ★

Soupe aux légumes de saison – p. 19 ★

Soupe de lentilles et chipolatas – p. 10 ★★

Soupe sucrée tapioca et coco – p. 20 ★★

Velouté de chou-fleur aux amandes – p. 17 ★★

TRUCculus du chef

... à découvrir partout !

École de Cuisine Alain Ducasse

la recette des mini-pouces

Capuccino
aux champignons des bois
p. 14-15

Ce petit panneau va apparaître dans les recettes de ton magazine. Il est là pour te dire de demander l'aide d'un adulte lorsque tu dois utiliser des ustensiles tranchants, faire cuire ou chauffer. Il est là pour que tu ne prennes pas le risque de te blesser. **Sois prudent !**

Si tu vois ce signe, demande à un adulte de faire le marmiton !

à la loupe
les fruits confits p. 4

la boîte à épices p. 6

DOSSIER p. 7
À la bonne soupe !

sciences à la casserole p. 21

on en a fait tout un plat,
la crêpe Suzette p. 23

babillard p. 25

brico miam,
le cochon de lait p. 26

les promenades lucullus,
en Ardèche ! p. 29

le smoothie-scope
Smoothie avocat p. 30

abats la cuisine !
du sang et des boyaux p. 31

l'ustensile p. 32

Offre valable jusqu'au 31 mars 2010 pour un premier abonnement.
Livraison en France métropolitaine.
* prix de vente en kiosque. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès aux données vous concernant.

20 €
pour 4 numéros
au lieu de 22 €*
soit 2 € de réduction

bulletin d'abonnement

À retourner accompagné d'un chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lucullus Succulus à :
LUCULLUS SUCCULUS - Service abonnement - 21 bis rue du Paradis - 75010 Paris

OUI, je m'abonne à Lucullus Succulus*

FRANCE MÉTROPOLITAINE

☐ Je commande 4 numéros, pour **20 €** seulement, soit **2 €** de réduction (frais de port inclus)
Je souhaite que mon abonnement démarre à partir du n° ....

UNION EUROPÉENNE ET SUISSE

☐ Je commande 4 numéros, pour **29,44 €** seulement, soit **2 €** de réduction (frais de port inclus)
Je souhaite que mon abonnement démarre à partir du n° ....

Mes coordonnées (merci de remplir le formulaire entièrement)

Nom ______________________________

Prénom ______________________________

Adresse ______________________________

____

Code postal ____________ Ville ______________________________

Date de naissance ______________________________

E-mail ______________________________

* Nous consulter pour les modalités d'abonnement dans tout autre pays - Tél. : 0033 1 48 05 19 80

Confession d

Les fruits confits ne datent pas d'hier. Déjà dans l'Antiquité, on conservait les fruits pour l'hiver en les confisant avec du miel. Ce n'est qu'après les Croisades qu'on l'a fait avec du sucre. En **1902***, la technique était si efficace qu'on a confit tout un figuier : les fruits, les feuilles, les branches. Tout ! Sacré savoir-faire !*

À Apt, capitale mondiale du fruit confit, on fait des fruits confits au moins depuis le **XVI^e^** *siècle. Les habitants en offraient au Pape Urbain V lorsqu'il passait en pèlerinage. Là-bas, les fruits confits, c'est quasi sacré !*

> *« Dans l'avenue, je badais, longuement, aux vitrines, devant les énormes fruits confits dans leurs berceaux. »*
>
> *Jacques Audiberti*

Ici, tu vois l'intérieur d'une fabrique de fruits confits d'Apt au début du XXe siècle.

'un fruit confit

Lucullus Succulus a rencontré Karine Fatiga, tombée dans le chaudron à fruits confits à sa naissance : responsable des visites du musée-boutique des Fleurons d'Apt, elle nous a ouvert les portes d'un monde merveilleux où fruits et sirop de sucre ne font plus qu'un.

Un fruit confit, c'est quoi ?

C'est un fruit dont l'eau a été remplacée par un sirop de sucre. Suivant la taille du fruit, c'est une suite d'opérations qui peut durer entre 10 et 30 jours. Mais parfois plusieurs mois !

Comment faites-vous exactement ?

On choisit de beaux fruits que l'on plonge dans de l'eau bouillante pour les rendre perméables (c'est-à-dire que l'eau va pouvoir sortir et le sirop entrer). Puis, on les confit : ils sont plongés dans des sirops de sucre, de plus en plus sucrés, et chauffés. Enfin, on les égoutte et on les recouvre de sucre glace pour les garder moelleux.

Quels sont les fruits qui sont confits ?

On confit tous les fruits qui contiennent du jus. Les plus connus sont les bigarreaux (ils sont rouges, verts ou jaunes), les oranges, les clémentines, mais nous faisons aussi les melons, figues, pastèques, abricots… Les fruits de la région et des régions proches.

Mais comment les mange-t-on ces fruits confits ?

On les utilise beaucoup en pâtisserie : les Anglais sont particulièrement friands de nos bigarreaux qu'on retrouve dans le cake anglais et dans le christmas pudding. On trouve les cerises amarena aussi dans certaines glaces. Mais les fruits « nobles », sans colorant ni conservateur, se dégustent tels quels : il faut croquer dans ces précieuses tranches d'orange ou une petite clémentine confite et glacée, c'est étonnant !

Merci Karine !

un bouton

Le Clou de Girofle

hiver 2009 - 2010

Le clou de girofle est un bouton floral qu'on récolte avant la feuillaison. Ensuite, on le laisse sécher au soleil. En 1225, le nom de « clou de girofle » est apparu à cause de la forme du bouton. Mais on utiliserait cette épice depuis 1700 av J-.C. !

L'arbre est d'origine indonésienne. On le cultivait dans les îles des Moluques, Il mesure habituellement entre 10 et 12 mètres, mais il peut atteindre jusqu'à 20 mètres ! Les habitants des Moluques avaient l'habitude de planter un arbre à la naissance d'un enfant. Si l'arbre poussait bien, c'était un signe positif pour l'enfant. On lui mettait un collier de clous de girofle pour lui porter chance.

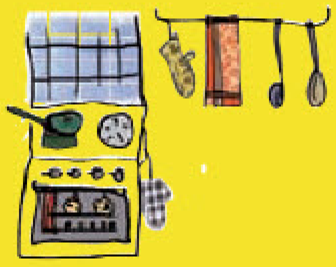
Vers 200 av J-.C., les Chinois s'en servaient pour avoir meilleure haleine avant de rencontrer l'empereur.

Au Moyen Âge, les Européens attachaient une bourse remplie de clous de girofle pour se protéger de la peste. On l'utilisait aussi pour conserver les aliments.

Très vite on a découvert ses vertus médicinales. C'est un antibactérien, un antiseptique puissant et un anesthésique. On l'utilise toujours pour soulager une rage de dents ou soigner les petites plaies. C'est l'odeur que tu sens quand tu vas chez le dentiste !

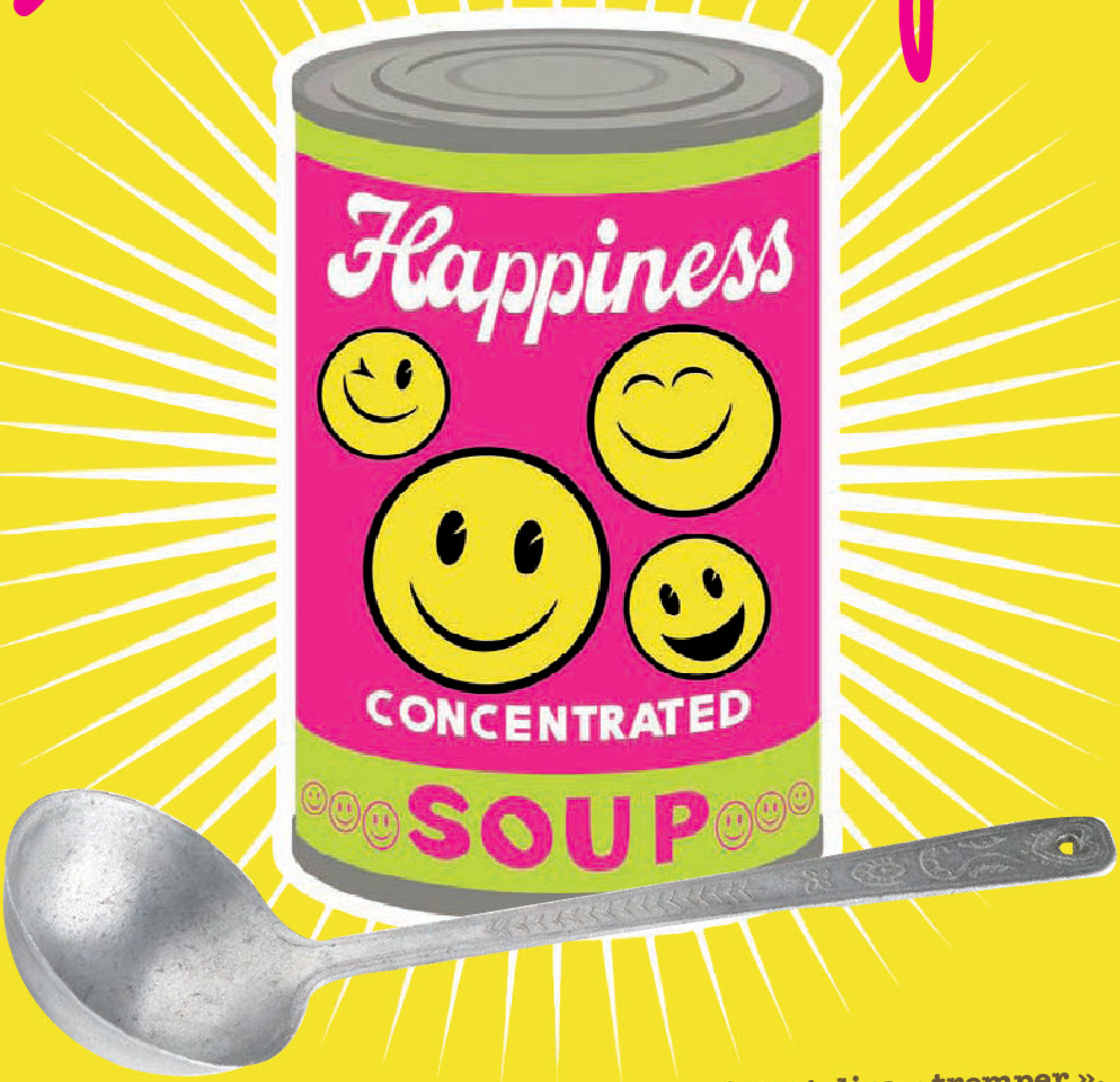
Pour parfumer et rafraîchir ton linge, tu peux mettre un sachet rempli de clous de girofle dans ton tiroir. En plus, on dit que ça fait fuir les fourmis.

En cuisine, on s'en sert pour parfumer les plats. On en met aussi dans des recettes de riz, de blanquettes, de pains d'épices. On en trouve même dans des vins (comme dans le vin d'hypocras) !



L'hiver arrive, et avec lui le froid ! Pour se réchauffer, rien de mieux que l'un des plus vieux plats du monde... **La soupe !**
Les hommes savent contenir le feu vers 800 000 avant J.-C.
Dès 30 000 ans avant J.-C, le four est créé. Il s'agit en fait d'un trou à pierres chauffées !
À partir du moment où l'on a su faire bouillir de l'eau, on a fait de la soupe.

À la Soupe !



Le mot « soupe » vient du vieux latin « suppa » qui veut dire « tremper ».
Le mot « soupe », à l'origine, c'est juste une tranche de pain trempée par du bouillon.

Le « qui est qui ? »

*Tu as sûrement déjà mangé toutes sortes de soupes. Elles portent des noms différents : bisque, potage, consommé ou velouté, avec des légumes ou de la viande...
Dur-dur de faire la différence !
Pour ne pas devenir « soupe au lait », voici quelques explications !*

Bouillon :

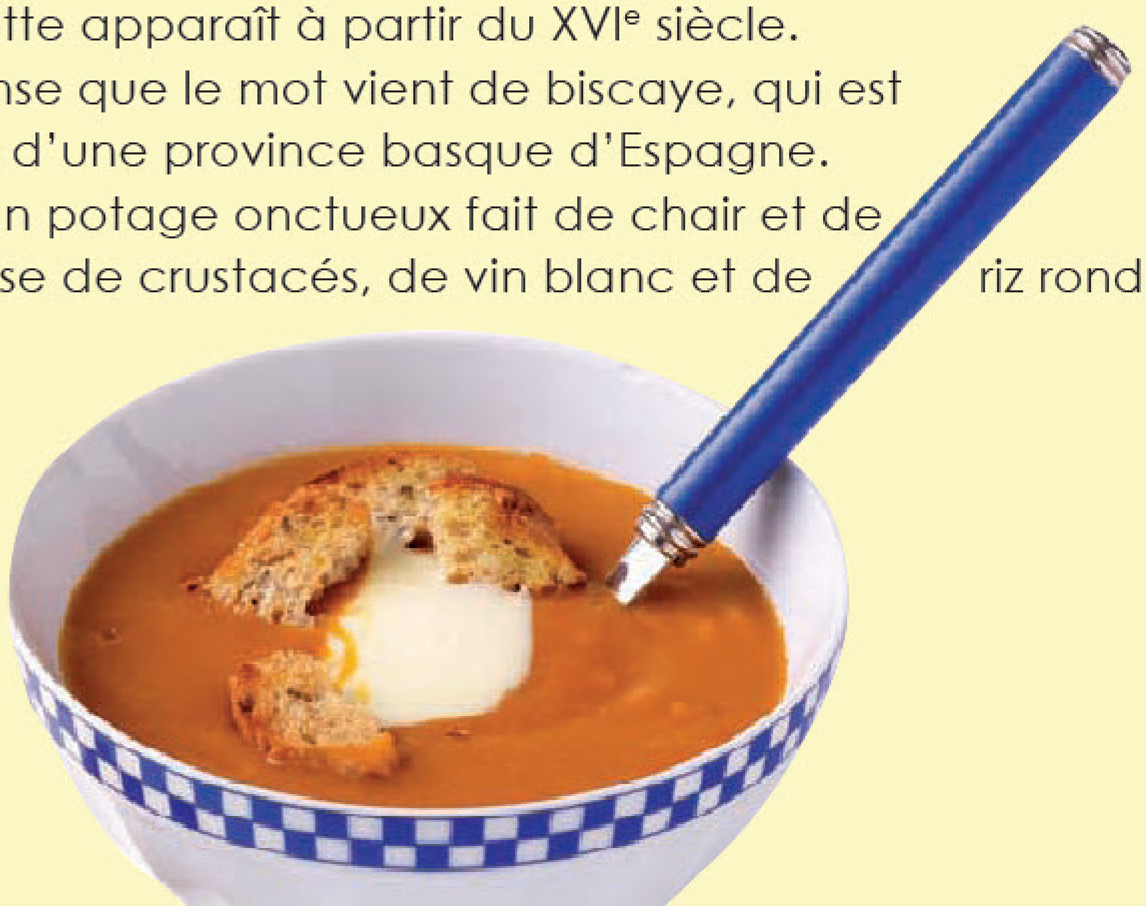
c'est le liquide dans lequel on a fait bouillir des viandes, des poissons, des légumes... et même des os ! Si tu n'as pas le temps de faire un bouillon, tu peux utiliser le célèbre « bouillon cube », qui a révolutionné la cuisine au début du XXᵉ siècle.

Potage :

au XIIIᵉ siècle, potage signifie « légumes cuits au pot ». Par extension, potage veut aussi dire pitance. C'est la base de la nourriture. Puis au XVIe siècle, c'est un bouillon dans lequel on a fait cuire des aliments solides, le plus souvent coupés menu ou mixés.

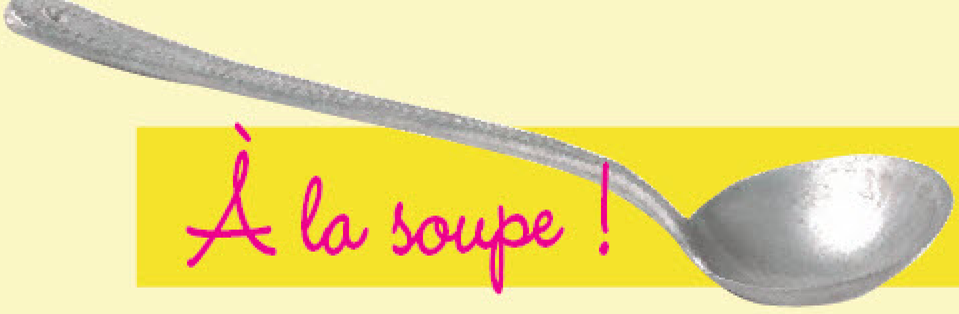
Bisque :

la recette apparaît à partir du XVIᵉ siècle. On pense que le mot vient de biscaye, qui est le nom d'une province basque d'Espagne. C'est un potage onctueux fait de chair et de carcasse de crustacés, de vin blanc et de riz rond.



Velouté :

il apparaît au début du XIXᵉ siècle. C'est un potage lisse et très crémeux. On se sert du lait ou de crème fraîche pour obtenir cette texture.



» des potages !

Consommé :

on trouve la recette vers le XVIe siècle. C'est un bouillon de viande concentré, qui a ensuite été clarifié.

gastrodico

Clarifier : filtrer un liquide pour retirer le(s) dépôt(s).

Soupe :

à partir du milieu du XIVe siècle, c'est un potage ou un bouillon épaissi par des tranches de pain ou des aliments solides. Elle peut constituer un plat unique.

Ailleurs dans le monde…

L'Espagne et le gaspacho :

la recette daterait du XVIIIe siècle mais n'est populaire que depuis le XXe siècle. C'est un potage froid d'origine espagnole. On y met tomates, piments et concombres.

L'Asie est la grande spécialiste de la soupe. Le Vietnam et le phò (prononce feu) :

c'est une soupe tradition-nelle à base de bouillon de bœuf, très parfumée que l'on mange à toute heure, même au petit déjeuner. On ajoute au bouillon des pâtes de riz, de la citronnelle, de la coriandre, des oignons... Mais pour que cette soupe soit bonne, il faut faire cuire le bouillon pendant au moins une journée entière !

L'Italie et le minestrone :

c'est une soupe épaisse datant du XXe siècle. Elle est d'origine italienne. Elle est souvent accompagnée de légumes, de petites pâtes ou de riz. On y trouve aussi des haricots blancs, des oignons, des carottes, des tomates et du céleri.

Célèbre Lucullus !

S'ils avaient vécu à la même époque, Lucullus et Apicius auraient sûrement été amis. Ils aimaient tous les deux le faste. Apicius est un cuisinier né vers 25 avant J.-C. qui menait grand train. Un jour qu'il faisait ses comptes, il vit qu'il ne lui restait « que » l'équivalent de 300 000 €, il préféra se suicider. Vers l'an 300, on publia l'un des tout premiers manuels de cuisine au monde et l'on pense qu'il a été écrit par Apicius. On trouve dans ces pages la fameuse recette de la soupe de lentilles…

Lucullus Succulus ? Mais c'est un magazine de cuisine !

Les **premiers bouillons** étaient juste de l'eau chaude
avait sous la main : **viande, feuille**
ont commencé à faire **des bouillies**, ou **brouets**. À
simples (viande, sel, etc.), le brouet no
trouvaient ce plat atroce. Ils préféraient, eu

Soupe de lentilles et chipolatas un repas complet !

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes
(Pour 6 personnes)

- 1 marmite et 1 couvercle
- 1 planche à découper
- 1 petit couteau
- 1 économe
- 1 poêle
- 1 mixer

- 300 g de lentilles
- 15 g de beurre
- 3 carottes
- 1 oignon
- 6 chipolatas
- 2 c. à soupe de moutarde forte
- eau froide
- 1 botte de persil frisé
- ½ citron
- sel, poivre

sois prudent

Coupe l'oignon en petits morceaux. Mets à chauffer la marmite et fais fondre le beurre dedans. Jette les oignons pour les faire suer dans le beurre. Ils vont devenir transparents. Rajoute alors les lentilles dans la marmite et remue bien. Recouvre ensuite d'eau froide et laisse cuire 45 minutes. Pendant ce temps, épluche les carottes. Coupe-les en rondelles, ainsi que les saucisses. Fais cuire le tout à feu doux à la poêle avec un peu de beurre. Quand les lentilles sont bien cuites, retire-les du feu. Coupe le persil frisé en petits bouts, ajoute-le dans la marmite de lentilles. Ajoute aussi la moutarde forte et le jus du demi-citron. Puis mixe longuement au mixeur. Sale et poivre à ton goût.
Au moment de servir, verse la soupe dans les assiettes. Dispose sur le dessus des morceaux de carottes et de saucisses. Un régal !

GASTRODICO

Faire suer :
faire chauffer à feu doux et à couvert pour récupérer le jus.

dans laquelle on avait jeté tout ce qu'on
, os, légumes... Avec la farine, les hommes
moitié liquide, composé d'ingrédients dits
était mangé par les **Spartiates**. Les Athéniens
x, la **soupe de lentilles**.

1 – Émince les oignons, avant de les faire suer dans la marmite.

2 – Rajoute les lentilles dans la marmite et remue bien.

3 – Recouvre les lentilles d'eau froide.

4 – Découpe les carottes et les chipolatas en rondelles.

5 – Fais-les cuire dans une poêle.

6 – Mixe longuement les lentilles.

Trop forts, ces hommes préhistoriques !

Comment faire bouillir l'équivalent d'un réfrigérateur rempli d'eau en moins de cinq heures ?

Réponse : en jetant des pierres ardentes dans le récipient contenant l'eau bien sûr ! Grâce à cette technique, les hommes de Cro-Magnon y arrivaient en une demi-heure seulement !

À la soupe !

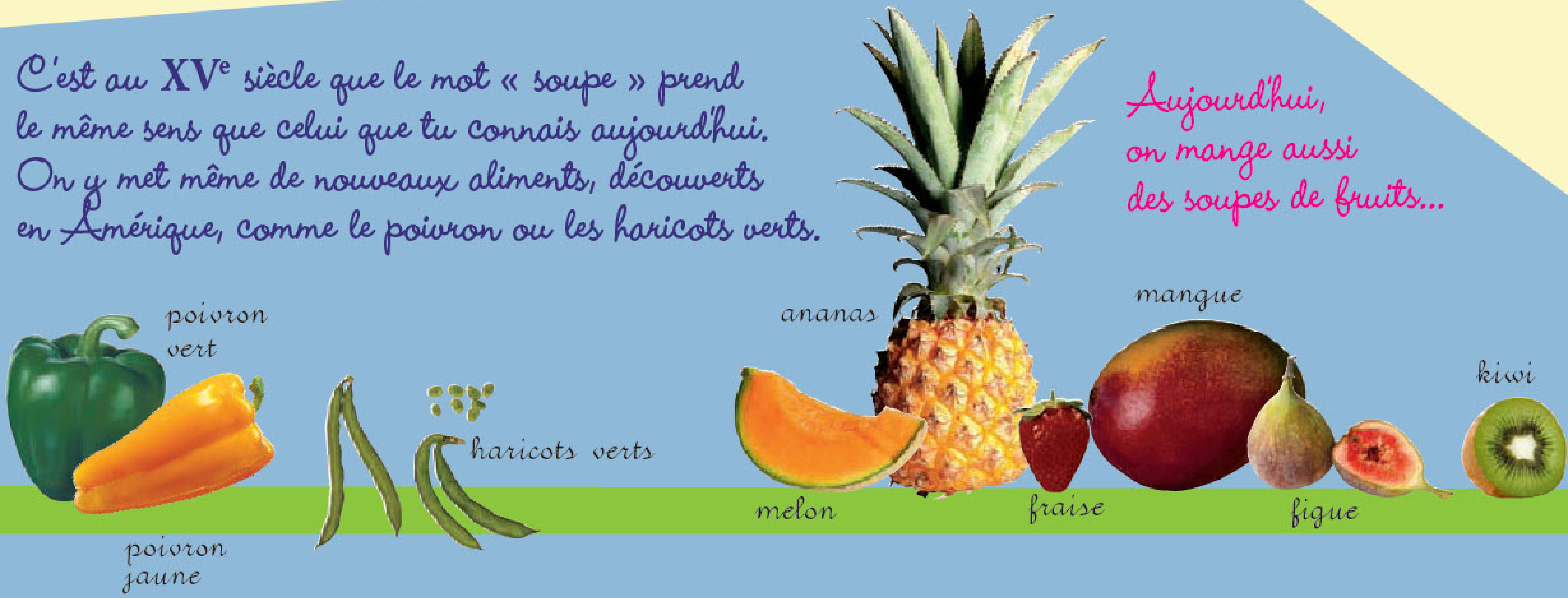
Au Moyen Âge, la pomme est aussi considérée comme un légume et l'on s'en sert pour faire des soupes à base de bouillon de viande.

À l'**époque médiévale**, la soupe c'est la tranche de pain sur laquelle on a **versé du bouillon**. On en mange beaucoup : non seulement le soir, mais aussi le matin.

La **pomme** était si facile à trouver, et à un prix si abordable qu'on **s'en servait comme d'un légume**. Au XIVe siècle, on la trouve dans des soupes. Un **traité italien de cuisine** évoque la **soupe de pommes coupées menu**. La recette précisait qu'il fallait les mettre dans un bouillon de viande et l'**épaissir avec de la graisse ou du beurre**. **Mmmh !**

C'est au XVe siècle que le mot « soupe » prend le même sens que celui que tu connais aujourd'hui. On y met même de nouveaux aliments, découverts en Amérique, comme le poivron ou les haricots verts.

Aujourd'hui, on mange aussi des soupes de fruits...



RECETTE RECETTE

Bouillon de volaille filé

Préparation : 10 minutes – Cuisson : 10 minutes – (Pour 4 personnes)

- 1 grande casserole et 1 couvercle
- 1 fourchette
- 2 bols
- 1 fouet
- 1 râpe

- 2 cubes de bouillon de volaille
- 2 œufs
- 60 g de cantal
- 1 litre d'eau

eau

sois prudent

Mets à chauffer 1 litre d'eau dans la grande casserole. Ajoute les cubes de bouillon.
Râpe le cantal pendant ce temps et réserve-le dans un bol.
Dans un autre bol, bats les œufs en omelette avec une fourchette.
Quand l'eau frémit, retire la casserole du feu. Verse les œufs battus dans le bouillon en remuant légèrement les œufs avec le fouet afin qu'ils filent.
Mets un peu de cantal râpé au fond de chaque assiette. Verse dessus le bouillon et mélange pour que le cantal fonde.

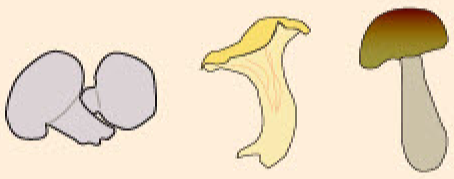
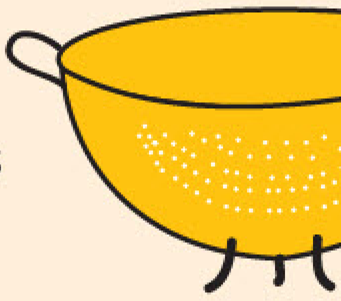
TRUCculus du chef

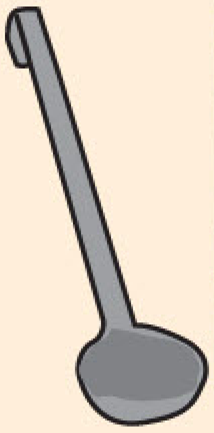
Quand tu utilises un « cube » de bouillon, ne rajoute pas de sel ! Le cube instantané est déjà très salé, pour bien se conserver.

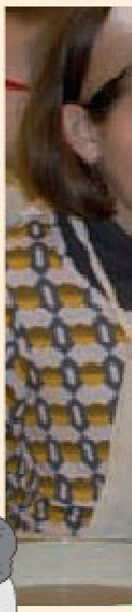
Au Moyen Âge, on reconnaît à la soupe des bienfaits médicinaux.

Les médecins prescrivent à cette époque du bouillon de poule, de coq ou de vin aux malades.

Pour 4 copains... **1** Avec un petit couteau, coupe les pieds terreux des champignons puis lave-les dans un bain d'eau rapide. Égoutte-les dans une passoire. Sur une planche à découper, émince les champignons en morceaux réguliers : ils doivent tous avoir la même taille.





3 Ajoute les champignons dans la cocotte. Fais revenir 5 autres minutes et sale légèrement. Remue avec une cuiller. Mouille alors avec le fond de volaille bouillant : verse 2 ou 3 louches de fond sur les champignons puis ajoute la crème fleurette. Laisse cuire 40 minutes à frémissement et à couvert. Vérifie la cuisson des champignons à la pointe d'un couteau.

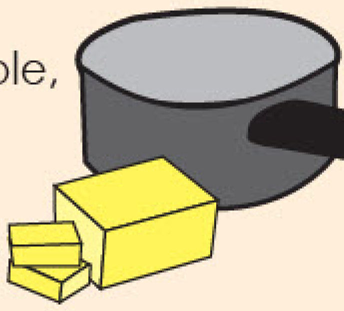
4 Mixe le cappuccino de champignons avec un mixer : tu peux le faire à même la cocotte. Rectifie l'assaisonnement et déguste !

Reportage réalisé à l'École de Cuisine Alain Ducasse - 64 rue du Ranelagh - 75016 Paris
www.ecoledecuisine-alainducasse.com

Capuccino aux champignons des bois

• 500 g de champignons (girolles, Paris, cèpes) • 1 échalote • 1 gousse d'ail rose • 30 g de beurre • 75 cl de fond blanc de volaille • 25 cl de crème fleurette • sel, poivre

2 Épluche l'échalote ainsi que la gousse d'ail puis émince-les. Dans une casserole, mets à chauffer le fond blanc de volaille sur feu doux. Fais fondre le beurre dans une cocotte. Puis jette l'ail et l'échalote pour les faire suer pendant 5 minutes. Remue pour qu'ils ne brûlent pas !



À la soupe !

Oyez ! oyez ! **Les vermicelles arrivent en France !** Au XVIe siècle, Catherine de Médicis, la Reine de France d'**origine italienne**, fait mettre des **pâtes** dans sa soupe. C'est une recette de son pays natal.

Les Corses avaient aussi leur spécialité *« suppa a cuchjara ritta »*. Un étrange nom, pour un étrange plat. Commence par faire une soupe au lait de chèvre. Ajoute des châtaignes blanches séchées, et des vermicelles pour l'épaissir. Pour vérifier qu'elle est bien cuite, la cuiller doit tenir plantée toute seule. À ton tour !

À table ! C'est l'heure de la soupe !

La soupière

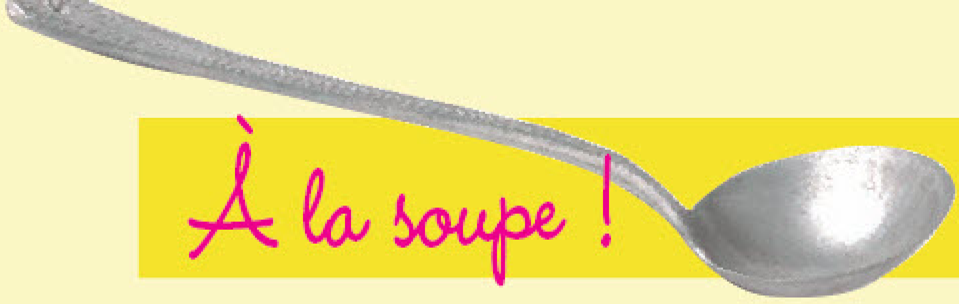
La cuiller à soupe

La louche

L'assiette creuse

Chouette !
Avec les pâtes en alphabet on peut écrire plein de mots sur le bord de l'assiette !

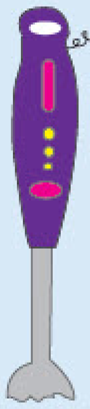
À la soupe !



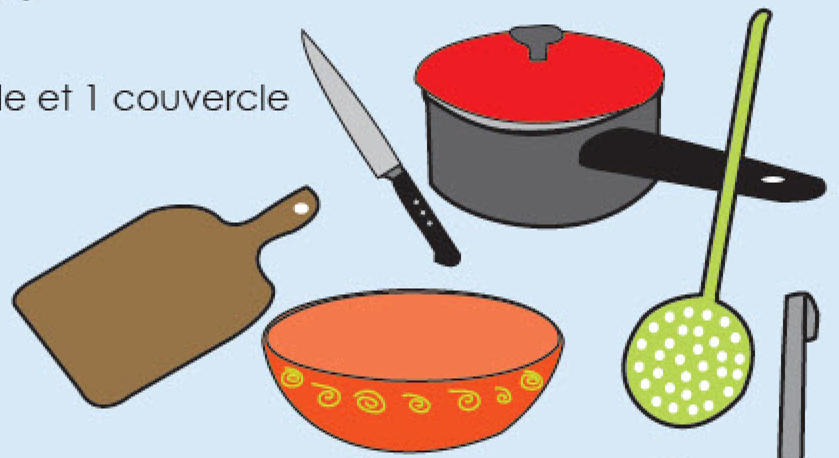
RECETTE RECETTE

Velouté de chou-fleur aux amandes

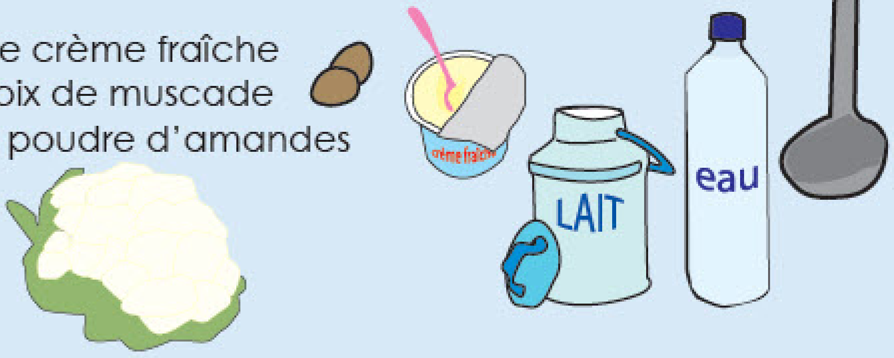
Préparation : 15 minutes - Cuisson : 10 minutes
(Pour 6 personnes)



- 1 grande casserole et 1 couvercle
- 1 couteau
- 1 planche
- 1 écumoire
- 1 saladier
- 1 mixer
- 1 louche



- 1 chou-fleur
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade
- 2 c. à café de poudre d'amandes
- 1 litre d'eau
- sel, poivre

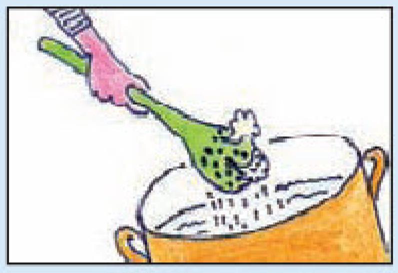


sois prudent

Un chou-fleur ne se cuit pas en entier. Avant la cuisson, il faut découper chacun des bouquets du chou sur une petite planche. Dans une grande casserole, mets à cuire les bouquets du chou-fleur dans de l'eau salée. Vérifie la cuisson à la pointe d'un couteau : il doit être tendre. Dès que le chou-fleur est bien cuit, sors chaque bouquet avec une écumoire. Mets-le dans un saladier. Conserve bien l'eau de cuisson dans la casserole.
Dans un saladier, mixe le chou-fleur en mouillant régulièrement avec le bouillon. Fais attention à ce que la soupe ne soit pas trop liquide !
Rajoute la crème fraîche puis la pincée de noix de muscade. Mixe à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Enfin, tu peux ajouter la poudre d'amandes et mixer une dernière fois.
Sers ton velouté bien chaud.

Découpe les bouquets du chou-fleur sur une planche.

Vérifie la cuisson du chou-fleur avec la pointe du couteau.



Sors chaque bouquet avec une écumoire. Conserve l'eau de cuisson.

Mixe le chou-fleur en le mouillant petit à petit.

L'assiette creuse apparaît à la cour de France en 1653, grâce au cardinal de Mazarin. Il rentre alors d'exil. Il est donc probable qu'il ait rapporté cette invention de ses voyages.

« bon bouillon qui restaur, bon bouillon qui revigore » !

Les lieux où l'on vendait de la soupe prennent au XVIII^e siècle le nom de... Restaurants !

La Soupe au caillou

Trois grognards, les soldats de Napoléon, rentraient de la guerre. Ils traversaient des villages dans lesquels les paysans, méfiants et appauvris, ne leur donnaient plus rien à manger. Arrivant un soir dans l'un de ces villages, ils frappèrent, comme à leur habitude, aux premières portes pour demander un bout de pain, un bout de lard ou un peu de soupe à manger… mais on leur fit encore et toujours la même réponse : « RIEN, nous n'avons rien ! » Alors le plus futé des soldats demanda qu'on leur prête une marmite. Un villageois curieux lui demanda « Pour quoi faire ? » - « Mais de la soupe au caillou pardi. Vous ne connaissez pas ? » Et il sortit de sa poche de beaux cailloux qu'il plongea dans l'eau de la marmite posée sur un grand feu. Il touilla et goûta : « Hmmm, c'est délicieux ! … pourtant, ce serait meilleur avec une ou deux carottes… ». Quelques villageois intrigués s'étaient attroupés autour de la marmite et l'un d'entre eux courut chez lui chercher les carottes. Le soldat goûta à nouveau et dit « Hmmm, c'est délicieux ! … pourtant ce serait meilleur avec des navets… » Et un autre villageois courut chercher les navets. Et ainsi de suite, avec pommes de terre, poireaux et chou, que les villageois rajoutaient dans la marmite. De sorte que la soupe au caillou devint… **une succulente soupe de légumes !**

À la soupe !

Après **1789**, la soupe n'est plus la même. Elle constitue le **plat unique** des familles pauvres. La pomme de terre et les pâtes sont plus faciles à se procurer. On les **ajoute dans la marmite**.

La soupe au caillou… et aux légumes de saison !

Préparation : 30 minutes – Cuisson : 1 heure (Pour 6 à 8 personnes)

- 1 faitout et 1 couvercle
- 1 couteau
- 1 planche
- 1 économe

- 4 carottes
- 4 pommes de terre
- 2 navets
- 2 poireaux
- 1 gros oignon
- 1/2 chou vert
- 2 clous de girofle
- 2 litres d'eau
- sel, poivre

« Hmm, c'est délicieux pourtant, ce serait meilleur avec… »

sois prudent

Épluche les pommes de terre, les carottes, les navets et coupe-les en brunoise, c'est-à-dire en tout petits dés. Lave les poireaux et le chou et coupe-les de la même manière. Épluche l'oignon et pique-le avec les clous de girofle. Dans un faitout, mets les 2 litres d'eau à chauffer. Puis ajoute les légumes, le sel et le poivre. Laisse cuire 1 heure. Goûte régulièrement (en laissant bien refroidir ta cuillérée avant de la mettre à la bouche, c'est brûlant !). Rectifie l'assaisonnement à ton goût. Sers bien chaud.

gastrodico

Rectifier l'assaisonnement :
rajouter un peu de sel, un peu de poivre pour qu'un plat soit « comme on l'aime ».

Aujourd'hui, **la soupe est sortie du potager et de la cuisine**. On en mange **été comme hiver** dans des bars à soupes, au coin du feu ou dans des **cocktails**. Froide, c'est une entrée ou un dessert car on la mange aussi bien salée que sucrée.

Soupe sucrée tapioca et coco

RECETTE RECETTE

Préparation : **15** *minutes*
Cuisson : **40** *minutes*
(Pour **4** *personnes)*

- 1 petit couteau
- 1 planche à découper
- 2 casseroles
- 1 cuiller en bois
- 1 assiette

- 1 banane
- 20 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 cl de lait
- 40 g de perles de tapioca
- 50 g de sucre
- 20 cl de lait de coco

sois prudent

Coupe la banane en dés. Fais fondre le beurre dans une casserole à feu vif. Ajoute les dés de bananes et le sucre vanillé. Prolonge la cuisson 2 minutes pour faire caraméliser. Réserve sur une assiette, hors de la casserole pour stopper la cuisson.

Fais chauffer le lait dans une casserole. Dès l'ébullition, ajoute le tapioca et baisse le feu. Laisse cuire 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps avec la cuiller en bois. Ajoute le lait de coco et le sucre. Remue à la cuiller. Laisse cuire de nouveau 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Ajoute enfin les morceaux de bananes, pour les réchauffer, pendant 2 minutes. Remue délicatement et sers aussitôt !

TRUCculus du chef

Pour éviter que le tapioca ne s'agglomère dans la casserole, jette-le en pluie et remue sans cesse. Il va ainsi gonfler sans coller.

1, 2, 3, CaRaMeL !

Tu le sais sûrement, on fait du caramel en chauffant du sucre.
Mais sais-tu que le temps de caramélisation varie avec l'acidité ?
Pour l'apprendre, nous te proposons trois expériences.

Expérience n°1

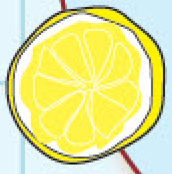
Mets 60 g de sucre en poudre avec une cuiller à soupe d'eau minérale dans une casserole.
Fais chauffer le tout.
Chronomètre.

12 MINUTES

Expérience n°2

Mets 60 g de sucre en poudre avec une cuiller à soupe de vinaigre blanc dans une casserole.
Fais chauffer le tout.
Chronomètre.

8 MINUTES



Expérience n°3

Mets 60 g de sucre en poudre avec une cuiller à soupe de jus de citron dans une casserole.
Fais chauffer.
Chronomètre.

6 MINUTES

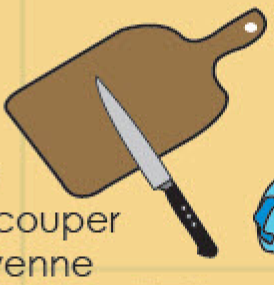
Que s'est-il passé ?

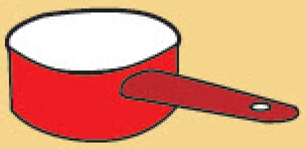
Le sucre (molécule de saccharose) se décompose sous l'action de la chaleur en glucose et fructose. De l'eau s'évapore et de nouvelles molécules s'assemblent pour former les dianhydrides de fructose. Un acide dans le mélange accélère la première étape de la caramélisation, la scission de la molécule de sucre. La deuxième étape, qui est la formation de nouvelles molécules, se déroule ensuite de la même manière. C'est l'acidité du vinaigre et du jus de citron qui a agi !

Le jus de citron est plus acide que le vinaigre. Lui-même l'est d'avantage que l'eau. C'est pourquoi la caramélisation est la plus rapide avec du jus de citron.

Crème renversée au caramel

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes
(Pour 8 ramequins)





- 1 petit couteau
- 1 planche à découper
- 1 casserole moyenne
- 1 petite casserole
- 1 fouet
- 1 saladier
- 8 ramequins
- 1 plaque de four creuse

- 50 cl de lait
- 1 gousse de vanille
- 6 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 8 c. a café de sucre en poudre pour le caramel
- 3 c. à soupe d'eau

Préchauffe ton four thermostat 6 / 180 °C.

Fends la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur. Dans la casserole moyenne, mets à chauffer à feu moyen le lait et ajoute la gousse de vanille fendue. Quand le lait commence à bouillir, retire la casserole du feu. Laisse tiédir.

Casse les œufs dans le saladier. Ajoute le sucre en poudre et bats le tout au fouet jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse. Retire la gousse de vanille du lait et verse celui-ci sur la préparation. Mélange bien au fouet.

Caramélise les ramequins : attention, le caramel peut te brûler, sois vigilant et fais-toi aider d'un adulte.

Fais fondre les 8 c. à café de sucre avec l'eau dans la petite casserole. Dès que le sirop brunit, verse un peu de caramel dans chaque ramequin.

Verse la préparation à base de lait et d'œufs dans les ramequins. Mets de l'eau bouillante dans la plaque creuse du four avant de déposer les ramequins dedans. Laisse cuire 40 minutes ainsi.

Laisse refroidir complètement (au moins 15 minutes) avant de renverser chaque ramequin sur de petites assiettes.

Comment démouler les crèmes sans les abîmer !

Décolle les bords délicatement avec la pointe d'un couteau.

Pousse très légèrement la crème vers le centre du ramequin (toujours avec ton couteau) pour laisser « rentrer » une bulle d'air.

Mets une assiette sur le ramequin et retourne d'un coup sec. La bulle d'air permet de décoller la crème.

on en a fait tout un PLAT !

les crêpes Suzette, dessert princier

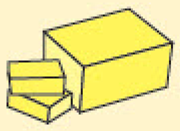
Il y a différentes versions de l'histoire de l'origine de la crêpe suzette. Voici notre préférée…

Il y a bien longtemps, au XIXe siècle, le **Prince de Galles** prenait son petit-déjeuner. Il était à Monte-Carlo, à Monaco. Il mangeait des crêpes en compagnie d'une jolie jeune fille. Le garçon qui préparait le petit-déjeuner devant eux renversa malencontreusement de l'alcool sur les crêpes. Comme elles étaient sur une flamme, pour être maintenues au chaud, elles s'enflammèrent. Imagine donc le spectacle. Totalement inattendu ! Édouard, le Prince de Galles, fut stupéfait. Le garçon ne montra pas que c'était une erreur. Il étouffa les flammes en saupoudrant les crêpes de sucre. Et il prit le risque de servir le prince. Celui-ci adora la recette, et demanda le nom du plat. Le jeune homme lui répondit « crêpe Édouard ». Le Prince, en gentilhomme, préféra qu'on donne le nom de sa compagne qui, tu l'auras deviné, s'appelait… **Suzette** !

Les crêpes Suzette sont présentées pliées en quatre. Elles sont devenues un dessert traditionnel français. Dans les restaurants, elles sont servies par trois !

3 c. à soupe de sucre

+

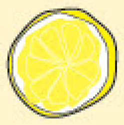


3 c. à soupe de beurre

+

1/2 verre de jus d'orange

+



jus d'un citron

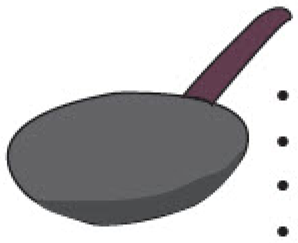
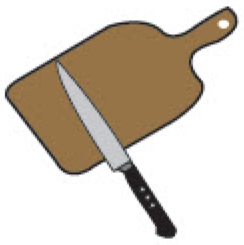
=

Pour faire une sauce Suzette, sans alcool : fais chauffer le sucre dans une poêle avec le beurre. Remue avec une cuiller en bois. Quand cela épaissit, ajoute le jus d'orange et le jus de citron. Laisse épaissir à nouveau en remuant. Mets la crêpe dans la poêle pour l'imbiber de sauce des deux côtés. Plie-la en quatre, c'est prêt !

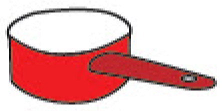
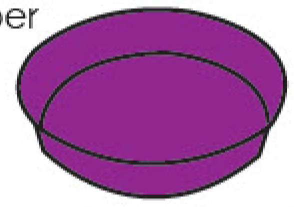
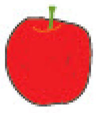
on en a fait tout un PLAT !

Gâteau de crêpes aux pommes

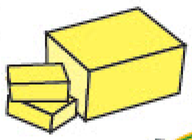
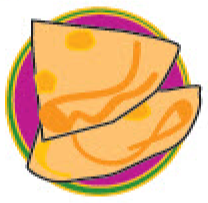
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 25 minutes
(Pour 6 personnes)

- 1 poêle
- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 moule à tarte
- 1 petite casserole

- 3 pommes
- 3 noisettes de beurre
- 4 crêpes

Préchauffe ton four thermostat 5 / 150 °C.
Lave les pommes et coupe-les en fines lamelles. Fais-les dorer dans une poêle avec une noisette de beurre.
Prépare 4 crêpes.
Dispose une première crêpe dans un moule beurré. Recouvre-la de lamelles de pommes. Dépose une deuxième crêpe, puis de nouveau des lamelles de pommes. Et ainsi de suite avec les autres crêpes. Enfourne et laisse cuire pendant 15 minutes.
Pendant ce temps, fais fondre 2 noisettes de beurre et une cuiller à soupe de sucre en poudre dans une petite casserole. Nappe ton gâteau de ce mélange avant de le remettre à cuire 10 minutes encore. Déguste tiède !

TRUCculus du chef

Attends quelques minutes avant de couper le gâteau. Ce sera plus facile pour faire de belles parts car le sucre et le beurre vont figer un peu.

« FAIRE DES YEUX DE MERLAN FRIT »

Faire des yeux de merlan frit, signifie avoir l'air niais, enamouré, et un peu ridicule. Pour comprendre l'expression, fais cuire n'importe quel poisson ! Mmmh, jolis, ces yeux… Mais pourquoi un merlan ? Au XVIIIe siècle, on disait « faire des yeux de carpe frite ». L'expression a probablement changé parce qu'on croise plus de merlans que de carpes sur les marchés…

Nuggets de poisson, à faire toi-même !

Préparation : **10** *minutes – Cuisson :* **10** *minutes*
(Pour **4** *personnes)*

- 2 assiettes creuses
- 1 poêle
- 1 planche à découper
- 1 petit couteau
- papier absorbant

- 2 filets de poisson
- 2 blancs d'oeufs
- 50 g de chapelure
- 1 noisette de beurre
- 1 c. à café dhuile
- sel, poivre

sois prudent

Découpe les filets de poisson en bâtonnets de 10 cm de long environ .
Bats les blancs d'œuf, le sel et le poivre dans une assiette creuse.
Verse la chapelure dans la seconde assiette.
Mets la poêle à chauffer, à feu doux, avec la noisette de beurre et la c. à café d'huile.
Roule les bâtonnets de poisson dans le blanc d'œuf et dans la chapelure.
Dépose les bâtonnets dans la poêle : laisse-les cuire environ 3 minutes de chaque côté, de façon à ce qu'ils soient bien dorés. Puis dépose-les sur du papier absorbant avant de les servir sur les assiettes.

Tu peux créer une nouvelle expression avec le poisson que tu préfères… ou que tu aimes le moins ! Attention, le poisson pané n'a pas d'yeux !

Comment faire

le brico miam d'Antoine et Margaux

- 1 petite bouteille de lait en plastique (que tu auras lavée avant)
- 1 boîte à œufs en carton
- de la peinture rose clair et rose foncé, bleue et noire • 3 pinceaux • 1 paire de ciseaux
- du scotch • de la colle en tube et à bois (ou à papier) • 1 récipient pour la colle
- du papier journal • 1 feuille de carton rouge

Étape 1 :

Fabrique le corps de ton cochon. Découpe 4 alvéoles de la boîte à œufs. Scotche-les sur la bouteille de lait : deux côte à côte, au bas de la bouteille et deux autres devant, pour faire les 4 pattes.

Étape 2 :

Découpe d
journal. Dé
(ou à papi
Trempe les
Recouvre
ces lanièr
Laisse séc

DANS LE COCHON, TOUT EST BON !

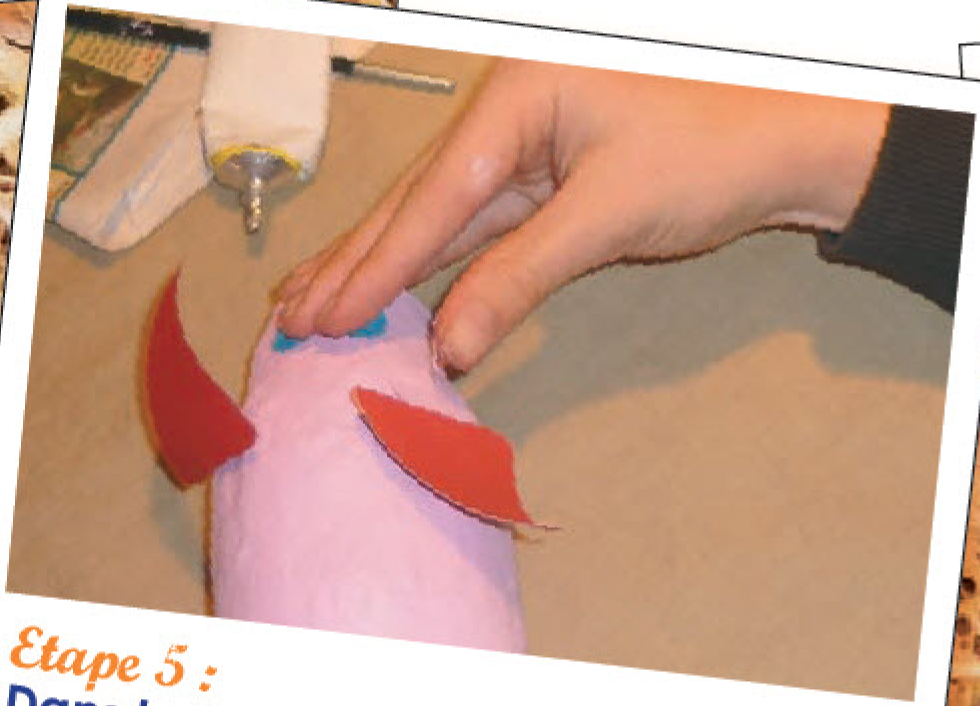
Pour ne pas être bête comme cochon, voici quelques éléments intéressants à connaître ! Par exemple, sais-tu ce qu'est un cochon de lait ? Non, ce n'est pas un verre de lait en forme de cochon ! C'est un jeune porc qui n'a été nourri qu'au lait maternel. Il doit peser moins de 15 kg, et on le tue avant qu'il n'atteigne ses 6 semaines d'anniversaire. fais bien attention : on n'écrit pas « cochon de laie ». La laie, c'est la femelle du sanglier. Un cochon de sanglier, ça n'existe pas !

un cochon de lait ?

…es lanières de papier
…ose de la colle à bois
…r) dans le récipient.
…lanières dans la colle.
…a bouteille de lait avec
…s. Mais pas le couvercle !
…her 2 heures.

Etape 3 :
Avec un pinceau, peins le corps de ton cochon, ainsi que le couvercle, avec la peinture rose clair. Peins les pattes en rose foncé.

Etape 4 :
Peins deux gros points bleus sur le col de la bouteille de lait puis deux points noirs à l'intérieur des points bleus pour les yeux. Deux points noirs sur le couvercle feront le groin du cochon !



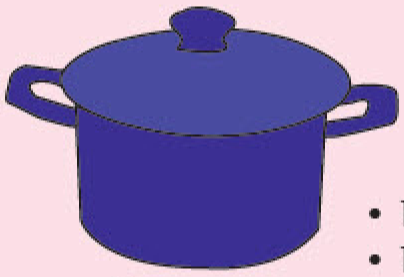
Etape 5 :
Dans la feuille de carton rouge, découpe une bande puis tourne-la autour d'un crayon : tu as fait la queue en tire-bouchon. Colle-la au bas de la bouteille. Découpe dans cette même feuille deux triangles : plie la base et colle-la sur le dessus de la tête : ce sont les oreilles !

Groin ! groin !

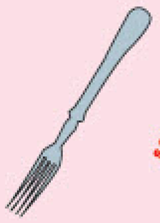
Tourne la page ! Une recette t'attend !

Rôti de porc au lait, une crème de cochon !

Préparation : 10 minutes – Cuisson : 1h30 minutes
(Pour 6 personnes)



- 1 cocotte
- 1 cuiller en bois
- 1 fourchette longue



- 1 rôti de porc de 1 kg
- 8 gousses d'ail en chemise
- 1 l de lait demi-écrémé
- 1 c. à soupe d'huile
- sel, poivre

sois prudent

Mets l'huile à chauffer dans la cocotte. Fais dorer le rôti dans la cocotte. Avec la fourchette, retourne-le sur toutes les faces afin qu'il soit partout de la même couleur. Recouvre le rôti avec le lait. Mets à cuire l'ail en chemise : nettoie grossièrement les gousses d'ail et jette-les dans la cocotte. Couvre et laisse cuire à feu moyen en remuant régulièrement, environ toutes les 10 minutes avec une cuiller en bois. Le lait va réduire en cuisant : tu vas obtenir une crème d'ail et de lait !

gastroDico

Ail en chemise :
ail cuit dans sa pelure et fondu en purée.

LES CHÂTAIGNES NE SONT PAS DES MARRONS !

La moitié de la production française de châtaignes est ramassée dans les châtaigneraies d'Ardèche. Il y existe plus de 60 variétés différentes. Mais sais-tu comment on appelle celui qui s'en occupe ? Le castanéïculteur !
Le châtaignier est un très vieil arbre : il était déjà là bien avant les hommes ! Il n'a pas un rôle négligeable. Grâce à ses racines, il ralentit l'érosion du sol.

1

Plante une seule châtaigne sous terre. Après avoir germé, elle deviendra un petit arbuste... Qui produira des châtaignes dans 15 ans !

2

À partir du mois d'avril, les bourgeons s'ouvrent.

3

Puis le châtaignier fleurit entre la mi-juin et la mi-juillet. Les fleurs mâles (regroupées en chatons) vont féconder les fleurs femelles (qui sont de petites bogues) : c'est la pollinisation. Les bogues vont grossir et des châtaignes vont se former à l'intérieur.

Si tu souhaites en savoir plus, connecte-toi sur www.chataigne-ardeche.com

4

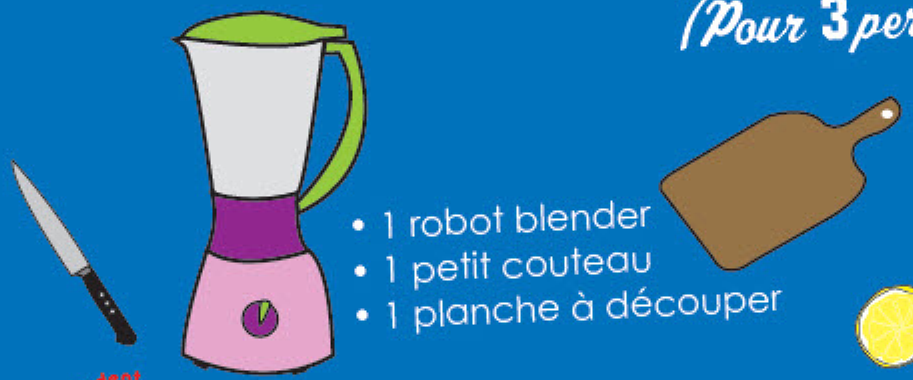
Au fait, la bogue, c'est cette protection piquante qui recouvre les châtaignes. Pour qu'elles grossissent bien, il faut qu'il fasse chaud et qu'il pleuve un peu. C'est ce qui se passe en été et au mois de septembre. En automne, les bogues s'ouvrent et les fruits tombent.

5

Les castanéïculteurs ont étendu un filet sous l'arbre avant l'automne. Ou bien, ils les ramassent à la main. Mais attention aux épines des bogues ! Puis en hiver, l'arbre se repose après le boulot : il n'a plus de feuille, ni de fruit.

Avocat, banane, pomme et citron, chouette, le plein de vitamines !

Préparation : 15 minutes
(Pour 3 personnes)



- 1 robot blender
- 1 petit couteau
- 1 planche à découper

- 1 avocat
- 1 banane
- 400 ml de jus de pomme
- 1 boule de sorbet au citron

Coupe en petits morceaux l'avocat et la banane.
Mets les morceaux de fruits dans le blender et ajoute le jus de pomme et la boule de sorbet citron.
Mixe assez longuement pour bien mélanger les ingrédients.

Recette Recette

Foie de veau au vinaigre balsamique et à l'orange

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes
(Pour 2 personnes)

- 1 poêle
- 2 assiettes plates
- 2 bols
- 1 petit couteau
- 1 planche à découper

- 2 belles tranches de foie de veau
- 15 cl de jus d'orange
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de sucre
- 2 gousses d'ail
- quelques brins de persil plat
- sel, poivre du moulin

sois prudent

Épluche l'ail puis découpe-le en petits morceaux. Découpe aussi le persil. Conserve-les dans des bols.
Dans une poêle bien chaude, fais cuire le foie dans de l'huile d'olive. Sale et poivre.
Retire les tranches de foie de veau et garde-les au chaud entre les 2 assiettes plates. Laisse la poêle sur le feu, que tu baisses un peu.
Verse le jus d'orange, le sucre et le vinaigre balsamique dans la poêle, sur feu doux.
Fais réduire la sauce : jusqu'à ce qu'elle devienne sirupeuse.
Sers le foie parsemé du mélange ail et persil, puis de la sauce.
À dévorer avec des légumes revenus à la poêle !

IL FAUT GOÛTER AVANT DE DIRE NON !

IL ÉTAIT UN FOIE...

Il était une fois, dans la ville de Foix, une marchande de foie qui vendait du foie. De veau ? Peut-être ! Miam... Le foie de veau est un abat rouge. Il est tendre, brillant, lisse et clair.

Foie, ô mon beau foie, dis-moi si je vais bien manger ce midi ? Eh oui ! Dans l'Antiquité, on s'en servait pour interroger l'avenir. Comme c'est plein de minéraux, les soldats en mangeaient beaucoup. Ça les maintenait en forme ! Alors, si tu as vraiment l'âme d'un guerrier, au foie de veau tu oseras goûter...

qui Suis-je ?

Mes sœurs servent à coudre ou à tricoter.
Comme elles, je suis une tige inoxydable avec un bout pointu d'un côté, de l'autre un chas – c'est-à-dire un petit trou – dans lequel on passe une ficelle. Je sers à recoudre de la volaille ou du gibier après les avoir farcis et avant de les faire cuire.

Une aiguille à brider

Merci !

Vous êtes venus nombreux sur le stand Lucullus Succulus, pendant le salon Papilles en fête.
Nous avons fait la cuisine ensemble...

Moi, j'adore faire la cuisine !

Du sourire dans la cuisine !

Cuisson des pommes de terre en paillasson... suivez le chef !

Incroyable ! le pied de brocoli se mange cru en vinaigrette !

Un peu de patience... les gâteaux vont bientôt sortir du four...

Le crumble aux pommes, fait maison !

Miam ! Miam !

... et nous avons goûté ensemble !

© Création & conception : assara - Photos : Touquet Savour - Illustrations : Audrey Vallée pour Lucullus Succulus - décembre 2009